

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Gyümölcsös túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Téliszalámi, Margarin, Magvas kenyér	Vanília ízű tej, Molnárka
		Energia: 288.57 Kcal / 1,206.22 KJ	Energia: 222.47 Kcal / 929.92 KJ	Energia: 228.13 Kcal / 953.58 KJ	Energia: 321.50 Kcal / 1,343.87 KJ	Energia: 281.60 Kcal / 1,177.09 KJ
		Fehérje 11.22 g Zsír 8.98 g T.Zsír 3.47 g Szénhidrát 39.92 g Cukor 9.01 g Só 1.23 g	Fehérje 5.56 g Zsír 4.14 g T.Zsír 1.34 g Szénhidrát 38.67 g Cukor 9.11 g Só 0.84 g	Fehérje 10.11 g Zsír 2.23 g T.Zsír 0.95 g Szénhidrát 40.97 g Cukor 8.60 g Só 0.91 g	Fehérje 10.96 g Zsír 12.03 g T.Zsír 2.63 g Szénhidrát 42.20 g Cukor 9.04 g Só 1.71 g	Fehérje 7.56 g Zsír 6.72 g T.Zsír 2.54 g Szénhidrát 43.28 g Cukor 9.58 g Só 0.70 g
		1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gulyásleves, Darás metélt, Barackíz	Csontleves zöldséggel, Lencsefőzelék, Tonhalas vagdalt	Sütőtökrémleves, Bácskai rizseshús, Alma	Citromos kertileves, Magyaros csirkemáj, Petrezselymes burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Zöldséges-csirkés tortilla, Fokhagymás tejfölös öntet
		Energia: 641.33 Kcal / 2,680.76 KJ	Energia: 735.20 Kcal / 3,073.14 KJ	Energia: 587.59 Kcal / 2,456.13 KJ	Energia: 729.06 Kcal / 3,047.47 KJ	Energia: 434.85 Kcal / 1,817.67 KJ
		Fehérje 23.38 g Zsír 15.92 g T.Zsír 2.75 g Szénhidrát 98.79 g Cukor 18.69 g Só 1.86 g	Fehérje 39.98 g Zsír 24.45 g T.Zsír 6.91 g Szénhidrát 88.23 g Cukor 0.53 g Só 5.02 g	Fehérje 21.48 g Zsír 18.56 g T.Zsír 4.82 g Szénhidrát 81.59 g Cukor 0.00 g Só 0.98 g	Fehérje 31.96 g Zsír 20.01 g T.Zsír 3.57 g Szénhidrát 99.54 g Cukor 0.01 g Só 3.11 g	Fehérje 23.53 g Zsír 20.87 g T.Zsír 8.88 g Szénhidrát 35.91 g Cukor 12.32 g Só 1.39 g
		1,3,9,(12)	1,3,7,9,10,(12)	7	1,3,7,9	1,7
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Gépsonka, Margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Zala felvágott, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Kolbászkrem, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Házi sonkakrem, Hosszú zsemle, Jégsaláta	Teljes kiőrlésű kifli, Kockasajt
		Energia: 176.11 Kcal / 736.14 KJ	Energia: 213.41 Kcal / 892.05 KJ	Energia: 353.67 Kcal / 1,478.34 KJ	Energia: 180.02 Kcal / 752.48 KJ	Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ
		Fehérje 8.41 g Zsír 5.24 g T.Zsír 0.96 g Szénhidrát 25.35 g Cukor 0.10 g Só 1.25 g	Fehérje 6.71 g Zsír 9.72 g T.Zsír 2.41 g Szénhidrát 24.01 g Cukor 1.10 g Só 1.18 g	Fehérje 7.37 g Zsír 8.54 g T.Zsír 2.50 g Szénhidrát 22.24 g Cukor 0.06 g Só 1.09 g	Fehérje 8.69 g Zsír 6.47 g T.Zsír 3.02 g Szénhidrát 22.11 g Cukor 0.00 g Só 1.15 g	Fehérje 8.82 g Zsír 7.13 g T.Zsír 3.73 g Szénhidrát 38.35 g Cukor 1.96 g Só 1.24 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7	1,3,7,(6),(10)	1,3,7,11

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!